

# Protégete del frío



En este invierno las bajas temperaturas se han hecho presentes en nuestra ciudad al igual que las enfermedades respiratorias. Por tal motivo, te proporcionamos información importante que debes considerar para prevenir este tipo de enfermedades.

La mayoría de las infecciones respiratorias de la temporada (más del 90 por ciento), son causadas por virus, siendo los mecanismos que se contagian los siguientes:

- **Contacto directo:** es el mecanismo más eficiente para transmitir este tipo de infecciones. En un saludo de mano, la persona con la infección puede transmitir virus que porta en sus manos y la otra persona al llevarse a la cara su mano y tocar sus ojos, nariz o boca, adquiere la infección.
- **Al tocar superficies u objetos contaminados** (chapa de puerta, teléfono, escritorio, entre otros objetos). Esto sucede cuando un objeto ha estado en contacto con las secreciones del enfermo, ya sea porque tosió o estornudó muy cerca del objeto o lo tocó con sus manos contaminadas.

- **Inhalando partículas virales:** se requiere que la persona esté muy cerca para que las partículas que el enfermo tose entren en contacto con sus ojos, nariz o boca.

El especialista en neumología del Hospital Zambrano Hellion, Dr. Juan Francisco Moreno Hoyos Abril, nos comparte las siguientes recomendaciones para prevenir infecciones respiratorias:

- **Lavarse las manos:** es la medida más efectiva para evitar la transmisión de infecciones. Una alternativa son los geles antibacteriales a base de alcohol. Las manos deberán lavarse antes de comer o preparar alimentos, después de toser o estornudar y cubrirse con la mano o sonar la nariz. Se recomienda que al toser o estornudar se cubra la cara con la parte interna del codo, esto limita la propagación de los virus.
- **Vacunación contra la influenza:** se recomienda aplicar en los meses de septiembre y octubre anualmente. Los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos, recomiendan se vacune contra la influenza a todos los mayores de seis meses de edad, haciendo énfasis en aquellos con alto riesgo de desarrollar complicaciones graves por esta infección, como los mayores de 65 años, personas con cáncer, enfermedad renal crónica e insuficiencia cardíaca.
- **Exposición al frío:** aunque éste no se ha considerado un factor importante, se recomienda abrigarse bien y evitar cambios bruscos de temperatura. Algunos tipos de virus circulan más en invierno y es por eso que se incrementa este tipo de infecciones. Hay otras complicaciones derivadas de la exposición prolongada al frío como la hipotermia que deriva en complicaciones serias.

“Aunque se habla mucho de vitaminas o productos naturistas como medidas preventivas (vitamina C, D, E, Zinc, equinacea, ajo, ginseng, entre otras), al día de hoy no hay evidencia científica que sustente el uso generalizado de algunos de estos suplementos”, indicó el especialista en neumología.

El uso de cubre bocas no ha demostrado ser de utilidad para la prevención de estas enfermedades (la vía inhalada no es la principal vía para adquirirlas).

La exposición al tabaco, una mala alimentación, el abuso de alcohol y la mala calidad del sueño se han asociado a mayor frecuencia de infecciones de vías respiratorias.

## **Síntomas de las enfermedades respiratorias**

“En la gran mayoría de los casos, los síntomas de las enfermedades respiratorias se resuelven entre tres y siete días. Si una enfermedad respiratoria se acompaña de fiebre persistente, dificultad para respirar, dolor torácico o en el caso de adultos mayores o niños, hay disminución del apetito o somnolencia, son indicaciones de acudir de forma inmediata con su médico ya que son señales de que se puede estar presentando una complicación”, comentó el Dr. Juan Francisco Moreno Hoyos Abril.

Así mismo se recomienda el uso juicioso de antibióticos, sin embargo, -como ya se mencionó-, en la gran mayoría de los casos son infecciones virales que se auto limitan.

Los síntomas más comunes de las enfermedades respiratorias son:

- Secreción
- Congestión nasal
- Estornudos
- Tos
- Dolor de garganta
- Malestar general
- Dolor de cabeza y
- Fiebre

Recuerda tomar en cuenta estas recomendaciones en esta temporada de frío.